

ほけんだより



平成30年5月18日
峰山高校弥栄分校 保健部
【 5 月 号 】

新年度が始まり、約1か月半が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたことと思います。

緊張がゆるんでくると、疲れもどっと出やすくなりますが、みなさんいかがですか？
連休明けは、体調を崩している人が多くいました。

間もなく中間考査が始まります。昼間はグンと気温が上がり、暑い日も増えてきました。暑さに少しずつ体を慣らし、体調を整えていきましょう。



麻しんの予防接種はお済みですか？

麻しん（はしか）が、全国で広がりつつあります。感染者は、すでに **150人以上**にのぼっています。京都府ではまだ出ていませんが、強力な感染力を持つことから、備えておくことは大切です。

麻しんにかかったことはありますか？

はい

いいえ

予防接種を2回受けていますか？

はい

いいえ

予防接種を1回は確実に受けていますか？

はい

いいえ

予防接種を受けることをおすすめします。

麻しんの免疫は持っていると考えられます。

以下のいずれかをお勧めします。

*2回目の予防接種を受ける。

*医療機関で麻しんに対する免疫を調べ、不十分な場合には2回目の予防接種を受ける。

4月から健康診断を実施してきました。それぞれの結果について、受診が必要な人と経過観察が必要な人に通知しています。

特に3年生は進路の実現に向け健康診断の結果が重要になってきます。自分の検診結果をあいまいにせず、必要な検査・検診を受けましょう。

受診した場合は、必ず担任・保健室まで報告してください。

＜今後の健康診断予定＞

5月23日（水）検尿⑤

6月1日（金）心臓二次検診（対象者）

14日（木）歯科検診（1年生）

保健委員会の活動の紹介

保健委員会の活動として、そうじの時間にゴミ回収の立ち番を行っています。各クラスの分別がきちんとできているか、確認しています。



ペットボトルは、校内の自動販売機で購入したもののみ回収しています。

持ち込んだペットボトルは各自で持ち帰り、処分するようにしましょう。**水分補給は大切ですが、ジュースの飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょうね。**

校内をきれいに

ねらって落とそう



よごしたら、すく、ふきとり



かわいいちやうと、そうじが大変！！

トイレ

みんなで気持ちよく利用するため

レバーを押して



しっかり、流す

一人ひとりが心がけましょう

熱中症対策をするなら、今から！



これから暑くなり、気をつけたいのが熱中症です。

暑くて湿度の高いときに、長い時間運動をしたり、気温や室温が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりします。

すると、体温が高くなり、体かけいれんしたり頭が痛くなったりします。

暑さになれる「暑熱順化」が大切



繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量に出るようになり、熱を逃す能力がアップします。

このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化が進むと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても失う塩分が少なくなり、血液量も増えて心臓の負担が軽くなります。また、暑い時でも体温が上がりにくくなります。

暑さに慣れるために



- ◆ 暑くなる前の時期から、体を動かす。
- ◆ 運動をするときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだんのばしたり、内容を増やしたりする。

熱中症にならないために



①しっかり睡眠をとる。

寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすいです。

②朝ごはんを食べる。

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすくなります。

③水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる。

「のどが渴いたな」と感じるときは、水分が足りなくなっています。

④運動をするときは、こまめに休憩をとる。

無理をしないことが大切です。



塩分補給の大切さ

運動をすると、汗として体の水分が体の外に出ていきます。そのとき、汗と一緒に塩分も出ていくので、水分しか補給しないしていると、体の塩分が足りなくなってしまう。

そのため、水分だけでなく塩分を含んだもの（スポーツドリンクなど）を飲むことが必要です。